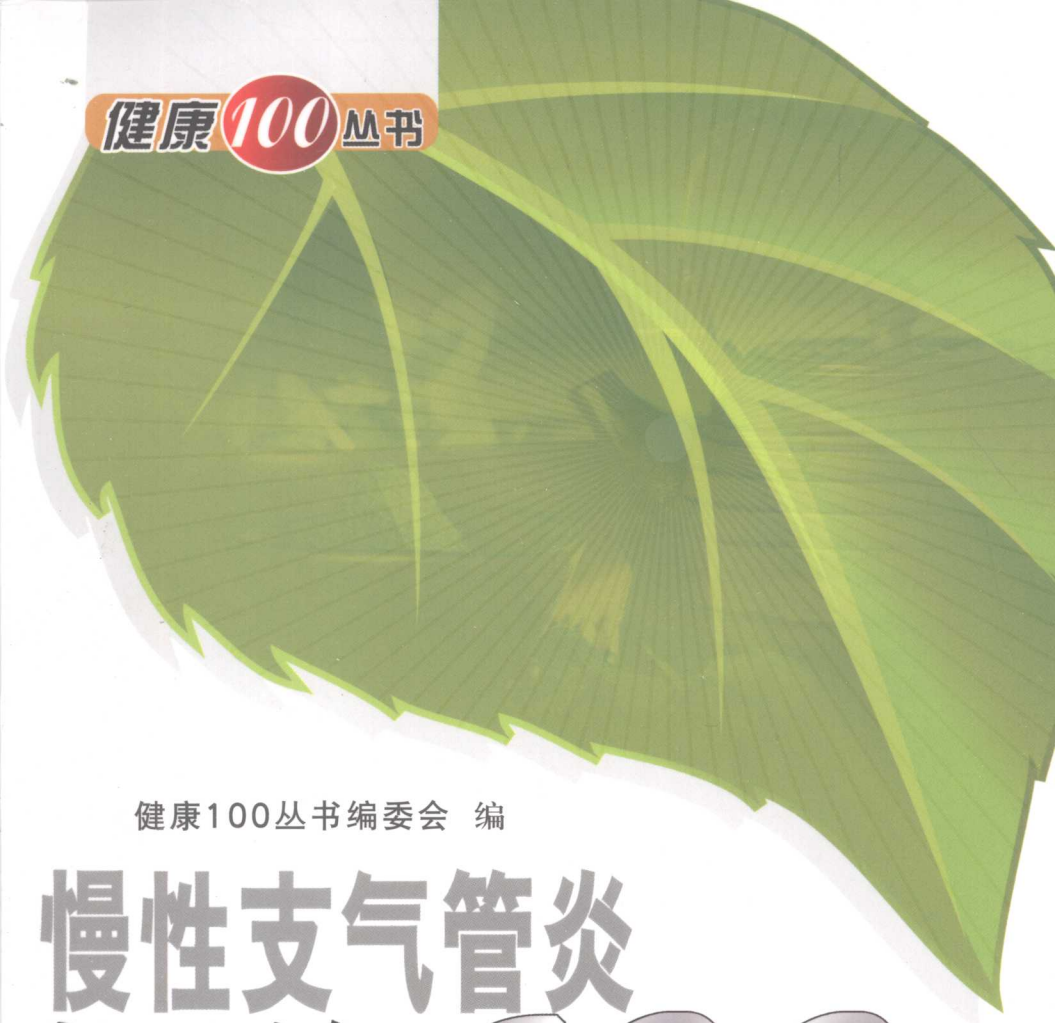




健康100丛书

健康100丛书编委会 编

慢性支气管炎 调养100招

- ▶ 100个方案，让你轻松快速缓解咳嗽、咳痰、气喘
- ▶ 通过生活、饮食的调养，让你远离慢支带来的不适
- ▶ 运用千百年流传下来的汉方改善机体抵抗力，增强身体防御及免疫功能



中国工人出版社

国家卫生健康委员会
“健康中国”行动

国家卫生健康委员会 编

慢性支气管炎 调养100招

1. 慢性支气管炎的预防与调养
2. 慢性支气管炎的药物治疗
3. 慢性支气管炎的中医调养与食疗



中国医药出版社

慢性支气管炎 调养100招

健康100丛书编委会

中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

慢性支气管炎调养 100 招 / 《健康 100 丛书》编委会编. —
北京: 中国工人出版社, 2009. 7

(健康 100 丛书)

ISBN 978-7-5008-4468-6

I. 慢… II. 健… III. 慢性病: 支气管炎—防治—健康
IV. R562.2-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 109992 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100120

电 话: (010) 62350006 (总编室)

(010) 62005047 (编辑室)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市国英印务有限公司

版 次: 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 880 毫米×1230 毫米 1/32

字 数: 100 千字

印 张: 6.5

印 数: 8000

定 价: 16.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

目录



第一篇

认识慢性支气管炎

1. 人体的气管、支气管和肺，你了解吗？ / 2
2. 慢性支气管炎就是老年病吗？ / 4
3. 慢支炎有哪些类型？ / 5
4. 慢支炎常见症状是哪些？ / 6
5. 慢支炎临床分型、分期是怎样的？ / 7
6. 哪些因素会引发慢支炎？ / 8
7. 慢支炎与肺气肿、肺心病有什么关系？ / 11
8. 慢支炎早期信号有哪些？ / 13
9. 哪些人群易染上慢支炎？ / 15
10. 哪些职业会增大慢支炎的患病率？ / 17
11. 哪些检查是慢支炎患者必需的？ / 19
12. 哪些疾病易与慢支炎相混淆？ / 20
13. 当人体出现哪些症状时应去

医院就诊？ / 21

14. 为什么老年人比年轻人更易患上慢支炎？ / 22
15. 小儿慢支炎是怎么回事？ / 23
16. 儿童慢支炎是怎么回事？ / 25

第二篇

生活调养篇

17. 如何促进排痰来预防慢支炎？ / 27
18. 哪些不良习惯对慢支炎不利？ / 29
19. 预防新生儿患上慢支炎，爸爸妈妈需做什么？ / 32
20. 小儿慢支炎该如何护理？ / 34
21. 儿童患上慢支炎该如何护理？ / 35
22. 老慢支炎如何平安过寒冬？ / 36
23. 老慢支炎如何过夏秋

- 季? / 39
24. 腹式呼吸法对老慢支炎身体有什么好处? / 42
25. 腹部加压暗示呼吸法、缩嘴呼气法是如何治疗病症的? / 43
26. 慢支炎患者如何预防疾病? / 44
27. 慢支炎患者适宜哪些健身运动? / 46
28. 如何运用呼吸操防治慢支炎? / 49
29. 慢支炎患者需要做哪些检查? / 50
30. 慢支炎患者外出旅游应注意什么? / 51
31. 慢支炎患者如何调养起居? / 52
32. 慢支炎患者对居室环境有何要求? / 55
33. 慢支炎患者的缓解期该如何调养? / 57
34. 慢支炎患者的发作期该如何调养? / 60
35. 如何对慢支炎患者施以家庭氧疗? / 62
36. 慢支炎患者如何选用药物? / 63
37. 老慢支炎服用止咳药要注意些什么? / 64
38. 慢支炎患者如何过好性生活? / 65
39. 慢支炎患者的独居生活该如何度过? / 66
40. 慢支炎患者如何应对心理问题? / 68
41. 婴幼儿毛细支气管炎该如何护理? / 69

第三篇 饮食调养篇

42. 慢支炎患者宜补哪些维生素? / 71
43. 哪些蛋白质类食物可缓解慢支炎病症? / 74
44. 哪些蔬菜适合慢支炎患者? / 77
45. 哪些水果适合慢支炎患者? / 80
46. 慢支炎患者适宜喝哪些蔬果汁? / 83
47. 适宜慢支炎患者进食的海产品有哪些? / 86
48. 哪些坚果类食物适宜慢支炎患者? / 88
49. 适宜慢支炎食用的止咳、化痰、平喘的食物有哪些? / 91
50. 慢支炎患者为何宜吃中性食

物,不宜吃寒凉性食物?
/ 93

51. 慢支炎患者如何搭配饮食结构? / 94

52. 慢支炎合并肺心病患者怎样进行饮食调养? / 95

53. 慢支炎患者要注意哪些饮食禁忌? / 96

54. 秋季慢支炎患者宜吃哪些食物? / 97

55. 冬季慢支炎患者宜吃哪些食物? / 99

56. 老慢支炎患者的饮食原则是什么? / 102

57. 如何依据病情的寒热症来选择食物? / 103

58. 小儿咳嗽久不愈,该选哪些食物? / 106

59. 肥胖合并慢性支气管炎时,宜进食哪些食物? / 110

60. 喝牛奶、喝水对慢支炎患者有哪些好处? / 113

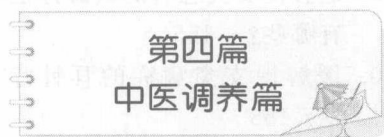
61. 嚼服干姜为何能缓解慢支炎的症状? / 114

62. 百合如何改善慢支炎病症? / 116

63. 苦菜为何能缓解慢支炎的症状? / 118

64. 芝麻如何改善慢支炎病症? / 120

65. 如何巧用西瓜治疗慢支炎? / 122



66. 中医如何认识慢支炎? / 124

67. “健脾补肾,温里散寒”是治疗慢支炎的关键? / 125

68. 中医如何调养急性发作期的慢支炎患者? / 127

69. 中医如何调养慢性迁延期慢支炎患者? / 130

70. 中医按摩哪些穴位可治疗慢支炎? / 132

71. 慢性支气管炎的敷贴疗法 / 135

72. 针灸是如何缓解慢支炎的吗? / 137

73. 具有平喘作用的中草药有哪些? / 140

74. 具有化痰作用的中草药有哪些? / 142

75. 具有止咳作用的中草药有哪些? / 145

76. 哪些药酒可缓解慢支炎的病症? / 147

77. 治疗慢支炎的中医药膳有哪些? / 149

78. 可缓解慢支炎病症的药茶有哪些? / 152
79. 适宜慢支炎患者的拔罐疗法有哪些? / 155
80. 缓解慢支炎病症的耳针疗法 / 158
81. 312 经络锻炼法如何缓解慢支炎病症? / 159
82. 中医如何治疗老年人慢支炎? / 163
83. 中医如何治疗小儿慢支炎? / 166

第五篇 保健食品篇

84. 灵芝如何调养慢支炎? / 169
85. 百部茶如何治慢支炎? / 172
86. 燕窝如何治慢支炎? / 173
87. 桂圆如何缓解慢支炎? / 176
88. 生甘草如何缓解慢支炎病症? / 178
89. 桃杏如何治愈慢支炎的咳喘

病? / 180

90. 蛤蟆油如何治疗慢性支气管炎? / 182
91. 冬虫夏草有利于慢支炎的康复吗? / 184
92. 蜂王浆如何改善慢支炎病症? / 186
93. 西洋参如何改善慢支炎病症? / 187
94. 鲛鲨烯如何改善慢支炎病症? / 189
95. 胎盘如何改善慢支炎病症? / 190
96. 慢支炎不宜食用哪些保健食品? / 192
97. 适合老年慢支炎的保健品有哪些? / 194
98. 罗汉果——身体虚弱慢支炎患者首选? / 196
99. 治疗小儿慢支炎的饮食原则? / 197
100. 冬季慢支炎患者宜选择哪些保健食品? / 198

第一篇

认识慢性支气管炎

慢性支气管炎是一种常见的疾病，

但你真正了解慢支炎吗？

了解慢支炎有哪些危害吗？

懂得如何轻松预防和应对慢支炎吗？

人体的气管、支气管和肺，你了解吗？

人体的气管、支气管和肺是构成呼吸器官的主体，一定要呵护好，否则，疾病极易容易上身，给你的生活和工作带来麻烦。

认识气管

气管同支气管相连，与肺共同组成完整的呼吸系统。气管为后壁略平的圆筒形管状，成年人长约11~13厘米。上端平第六颈椎下缘，与环状软骨相连，向下至第四、第五胸椎体（相当胸骨角平面）交界处，分左右主支气管。分叉处称为气管杈。主要由14~16个半环状软骨构成，有弹性，软骨为“C”字形的软骨环，缺口向后，各软骨环以韧带连接起来，环后方缺口处由平滑肌和致密结缔组织连接，保持了持续张开状态。左主支气管长，细，较水平。右主支气管短，

粗，较垂直，异物容易落入右支气管内。

气管和食管的关系

气管和食管均位于纵膈内，位于胸腔正中偏左，分隔左右胸膜囊和肺。以胸骨角为界，将纵膈分为上、下纵膈，气管位于上纵膈，食道位于下纵膈。气管上端起自环状软骨下缘，向下至胸骨角平面，以气管软骨为支架，保持持续开张状态；食管则为一扁狭肌性长管道，上端在第六颈椎下缘接咽，下接胃贲门，比气管长两倍多，食道上段走行于气管后方略偏左，在气管分为左主支气管处。气管于食道上方，均与咽部有接属关系，呼吸时，通向气管的气道开放，摄食咽下时，食物通道开放，气道关闭。



认识支气管

支气管是由气管分出的各级分支,由气管分出的一级支气管,即左、右主支气管。右支气管较短而粗,长约 2.5cm,直径约 1.4~2.3cm,与气管纵轴的延长线约成 $20^{\circ}\sim 30^{\circ}$ 角;左侧支气管约在第 6 胸椎处进入肺门,分为上、下叶支气管。左支气管较细而长,长约 5cm,直径约 1.0~1.5cm,与气管纵轴成 $40^{\circ}\sim 45^{\circ}$ 角。右侧支气管约在第 5 胸椎下缘进入肺门,分为三支进入各相应的肺叶,即上叶、中叶和下叶支气管。

气管、支气管是人体的呼吸通道,如同倒置的树,树干气管在上,树枝支气管及分支在下。支气管理腔是空心的,为气流的通道。



认识肺

肺是进行气体交换的器官,位于胸腔内,左右两肺分居纵膈两侧,横膈以上。左肺由斜裂分

为上、下两个肺叶,右肺除斜裂外,还有一水平裂将其分为上、中、下三个肺叶。肺是以支气管反复分支形成的支气管树为基础构成的。左、右支气管在肺门分成第二级支气管,第二级支气管及其分支所辖的范围构成一个肺叶,每支第二级支气管又分出第三级支气管,每支第三级支气管及其分支所辖的范围构成一个肺段,支气管在肺内反复分支可达 23~25 级,最后形成肺泡。支气管各级分支之间以及肺泡之间都由结缔组织性的间质所填充,血管、淋巴管、神经等随支气管的分支分布在结缔组织内。肺泡之间的间质内含有丰富的毛细血管网、毛细血管膜,与肺泡共同组成呼吸膜,血液和肺泡内气体进行气体交换必须通过呼吸膜才能进行。肺的呼吸功能分两步,第一步是通过肺泡进行气体交换将大气中的氧灌注到血液中,再由血液运送到全身各组织;然后血液把组织中的二氧化碳带到肺部,通过气体交换排出体外。

慢性支气管炎就是老年病吗？

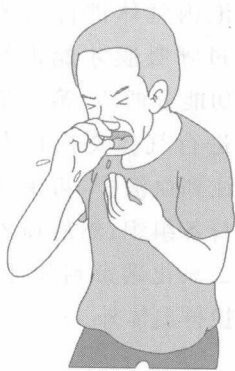
人老了，器官退化了，咳嗽、喘息、多痰，不但自己受罪，还会影响他人正常休息和生活。

慢性支气管炎多见于中老年人，这是因为老年人的分泌腺，特别是性腺及肾上腺皮质功能衰退，呼吸道防御功能退化，免疫球蛋白减少，为慢性支气管炎的发病提供内在条件。慢性支气管炎是由于感染或非感染因素引起气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症。其病理特点是支气管腺体增生、黏液分泌增多。临床出现有连续两年以上，每年持续三个月以

上的咳嗽、咳痰或气喘等症状就是老慢支了。慢性支气管炎早期症状比较轻微，大多在冬季开始发作，春暖后可缓解。而晚期炎症则会加重，其症状可四季存在。如不及时进行治疗，可并发阻塞性肺气肿、肺源性心脏病等。

慢支炎能治愈吗

慢性支气管炎是一种以长期、反复而逐渐加重，且以咳嗽为突出表现，伴有咳痰或喘息及反复感染的慢性呼吸道疾病。病理学特点是支气管黏膜上皮化生，杯状细胞增加，黏膜腺体增生，杯状细胞分泌亢进，支气管壁纤维增生，软骨变薄，管壁狭窄，很难彻底治愈。



慢支炎有哪些类型?

慢支炎在中医学中属于“咳嗽”、“痰饮”、“喘促”等范畴,其分类是以病机和表现来划分的。



虚寒型

此种类型的患者痰多为白色,观其舌苔比较薄,而且发白,脉相沉细无力。无论什么季节,总是感到四肢和背部发冷,口不渴,很少喝水。在饮食上对生冷食品加以拒绝,喜欢吃热的饭菜。大便不正常,很少成形,多为稀溏状,如同没有消化似的。



痰热型

此种类型的患者痰稠且发黄,观其舌苔呈黄色或白黄色,脉相滑数,身体总是发热,爱出汗,时刻离不开饮水,总是口渴难耐,喜欢吃冷饮,对于热饭热菜不喜欢入口,凉后方吃。此种类型群体便秘者较多。



肺燥型

此种类型的患者既无典型寒或热的症状,也没有多少痰,经常干咳,鼻咽均感到十分干燥,舌苔发苦,津液不多,脉相弦数。

慢支炎常见症状是哪些?

慢支炎的症状决定其诊治方法,我们要悉心感觉,切不可弄混症状,以免越治越加重病情。

咳嗽

长期、反复、逐渐加重的咳嗽是本病的突出表现,这是因为支气管黏膜充血、水肿或分泌物积聚于支气管腔内均可引起咳嗽。早晨咳嗽较重,白天较轻,晚间睡前有阵咳或排痰情况。轻者仅在冬春季节发病,到了夏秋季节咳嗽便减轻或消失了。严重者则不分季节,冬春加剧,日夜咳嗽,早晚尤为剧烈。

咳痰

慢支炎患者由于夜间睡眠后管腔内蓄积痰液,早晨起床后或体位变动则引起刺激性排痰,清晨排痰较多,痰液一般为白色黏液或浆液泡沫性,偶可带血,常因黏稠而不易咯出。在感染或受寒后症状迅速加剧,痰量增多,黏度增加,或呈黄色脓性痰或伴有喘息。

气喘

当合并呼吸道感染时,由于细支气管黏膜充血水肿,痰液阻塞及支气管管腔狭窄,可以产生气喘(喘息)症状。病人咽喉部在呼吸时发生喘鸣声。并发阻塞性肺气肿时,可伴有轻重程度不等的气急,严重时动则气喘强烈,生活难以自理。

如何预防慢性支气管炎

1. 戒烟的同时还要避免被动吸烟。
2. 寒冷季节要注意保暖,否则会降低支气管的防御功能并引起支气管平滑肌收缩、黏膜血液循环障碍和分泌物排出受阻。
3. 在缓解期要做适当的体育锻炼,提高免疫力和心肺的贮备能力。
4. 要预防感冒发生。
5. 避免烟雾、粉尘和刺激性气体对呼吸道的影响。

慢支炎临床分型、分期是怎样的？

只有了解分型、分期，才能针对不同阶段和不同症状进行相应的治疗。

慢性支气管炎分型

慢性支气管炎分为单纯型和喘息型两种，单纯型主要表现为咳嗽、咳痰。而喘息型除有咳嗽、咳痰外，还有喘息症状。

慢性支气管炎的分期

● 急性发作期

指在1周内出现脓性或黏液性痰，痰量明显增多或伴有其他炎症表现，或1周内咳、痰、喘症状任何一项明显加剧，或病人症状明显加重者。

● 慢性迁延期

指病人有不同程度的咳、

痰、喘症状，迁延不愈达1个月以上者。

● 临床缓解期

指病人经过治疗或自然缓解，症状基本消失或偶有轻微咳嗽和少量痰液，保持两个月以上者。



哪些因素会引发慢支炎?

引起慢支炎的因素有很多,当你充分了解其致病因素后,才能进行有目的的积极防治。



外在因素

● 吸烟因素

吸烟是诱发慢性支气管炎主要因素之一。吸烟时间愈长,烟量愈大,患病率亦愈高。因

此,平时嗜好吸烟者只有及早戒烟,并远离烟雾较重环境,才能使症状减轻或消失,病情缓解,甚至痊愈。所以,吸烟对身体害处很大,平时嗜好吸烟者最好逐渐戒断烟瘾。同时,也要远离烟雾较重环境,因为被动吸烟危害更大。



吸烟为什么和慢支炎发病关系密切

纸烟所含的焦油和烟碱可使副交感神经兴奋性增加,使支气管收缩痉挛。导致呼吸道黏膜上皮细胞纤毛运动受抑制,使气道净化能力减弱,支气管黏膜充血、水肿、黏液积聚。吸烟者易引起鳞状上皮细胞化生,黏膜腺体增生、肥大和支气管痉挛,易于感染。

● 感染因素

由于气管和支气管等呼吸器官比较敏感,容易被一些病毒和细菌感染,如鼻病毒、黏液病毒、腺病毒和呼吸道合胞病毒为多见。为了防止各种病毒的感

染,应随时注意周边的环境,积极预防疾病的发生,如感冒、咽炎、扁桃体炎等。

● 理化因素

在当今社会,由于一些化学工业的发达,环境污染加重,如刺激性烟雾、粉尘、大气污染等慢性刺激,常为慢性支气管炎的诱发因素之一。当我们选择居住环境时,一定要选择远离工业区的地方,尽量减少接触各种污染的机会。布置好居住环境,室内要经常开窗通风,在厨房炒菜时,要及时打开吸油烟机,把油烟排放出去。最好不要使用熏香和空气清洁剂,因为它们含有化学物质,对人体十分有害。我们可以采取养花等形式来净化空气。

● 气候因素

慢性支气管炎发病及急性加重常见于冬天寒冷季节,这是因为寒冷空气刺激呼吸道,除减弱上呼吸道黏膜的防御功能外,还能通过反射引起支气管平滑肌收缩、黏膜血液循环障碍和分泌物排出困难等。一般说来,寒

冷季节较长的北方地区患病群体较多,分布的较广泛,而南方较湿润暖和的地区患病群体较少。



慢支炎为何易冬季发病

由于寒流侵袭及气压变化,容易导致支气管黏膜血液循环障碍,平滑肌痉挛,呼吸道分泌物排出困难及机体抵抗力降低,为病毒或细菌的入侵创造了条件。这是因为寒冷的气候常使人体血液中的淋巴细胞数量相对减少,免疫功能随之低下,极易受到感染,因此慢性支气管炎患者往往在冬季发病。